

کتاب شب امتحان سلامت و بهداشت دوازدهم از ۴ قسمت اصلی به صورت زیر تشکیل شده است:

- ۱) **آزمون‌های نوبت اول:** آزمون‌های شماره ۱ تا ۴ این کتاب مربوط به مباحث نوبت اول است که خودش به دو قسمت تقسیم می‌شود:
 - الف) **آزمون‌های طبقه‌بندی شده:** آزمون‌های شماره ۱ و ۲ را درس به درس طبقه‌بندی کرده‌ایم؛ بنابراین شما به راحتی می‌توانید پس از خواندن هر درس از درس‌نامه تعدادی سؤال را بررسی کنید. حواستان باشد این آزمون‌ها ۲۰ نمره‌ای و مثل یک آزمون کامل هستند. در کنار سؤال‌های این آزمون‌ها نکات مشاوره‌ای نوشته‌ایم. این نکات به شما در درس خواندن قبل از امتحان و پاسخگویی به آزمون در زمان امتحان کمک می‌کند.
 - ب) **آزمون‌های طبقه‌بندی نشده:** آزمون‌های شماره ۳ و ۴ را طبقه‌بندی نکرده‌ایم تا دو آزمون نوبت اول مشابه آزمون‌های شما خواهد گرفت، ببینید.
 - ۲) **آزمون‌های نوبت دوم:** آزمون‌های شماره ۵ تا ۱۲ امتحان‌های نهایی برگزار شده در سال‌های ۱۴۰۰، ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ هستند. این قسمت هم، خودش به ۲ بخش تقسیم می‌شود:
 - الف) **آزمون‌های طبقه‌بندی شده:** آزمون‌های شماره ۵ تا ۸ آزمون‌های نهایی خرداد و شهریور ۱۴۰۰، دی ۱۴۰۱ و دی ۱۴۰۲ هستند که طبقه‌بندی کرده‌ایم. با این کار باز هم می‌توانید پس از خواندن هر درس تعدادی سؤال مرتبط را پاسخ دهید. هر کدام از این آزمون‌ها هم، ۲۰ نمره دارند؛ در واقع در این بخش، شما ۴ آزمون کامل را می‌بینید. این آزمون‌ها هم نکات مشاوره‌ای دارند.
 - ب) **آزمون‌های طبقه‌بندی نشده:** آزمون‌های شماره ۹ تا ۱۲ را طبقه‌بندی نکرده‌ایم؛ پس، در این بخش با ۴ آزمون نوبت دوم، مشابه آزمون پایان سال مواجه خواهید شد. این آزمون‌ها به ترتیب امتحان‌های نهایی خرداد ۱۴۰۱، خرداد ۱۴۰۲، شهریور ۱۴۰۱ و شهریور ۱۴۰۲ است.
 - ۳) **پاسخ‌نامه تشریحی آزمون‌ها:** در پاسخ تشریحی آزمون‌ها، همه آن‌چه را که شما باید در امتحان بنویسید تا نمره کامل کسب کنید، برایتان نوشته‌ایم.
 - ۴) **درس‌نامه کامل شب امتحانی:** در این قسمت، همه آن‌چه را که شما برای گرفتن نمره عالی در امتحان سلامت و بهداشت نیاز دارید، در ۲۲ صفحه آورده‌ایم، بخوانید و لذتش را ببرید!
- یک راهکار: موقع امتحان‌های نوبت اول می‌توانید از سؤال‌های درس‌های ۱ تا ۹ آزمون‌های ۵ تا ۸ هم استفاده کنید.

بازمبندی درس سلامت و بهداشت

فصل	درس	پایانی نوبت اول	پایانی نوبت دوم (شهریور و دی)
۱- سلامت	اول	۱/۵	۱
	دوم	۱	
۲- تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی	سوم	۳	
	چهارم	۲	۳/۵
	پنجم	۱/۵	
۳- پیشگیری از بیماری‌ها	ششم	۴	۳/۵
	هفتم	۳	
۴- بهداشت در دوران نوجوانی	هشتم	۲/۵	۲
	نهم	۱/۵	
	دهم	—	۲
۵- پیشگیری از رفتارهای پرخطر	یازدهم	—	۲
	دوازدهم	—	۲
۶- محیط کار و زندگی سالم	سیزدهم	—	۲
	چهاردهم	—	۲
	جمع	۲۰	۲۰




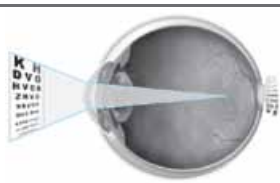
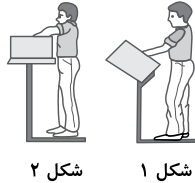
فهرست

صفحه	صفحه	نوبت	آزمون	پاسخ‌نامه
۳۲	۳	اول	(طبقه‌بندی شده)	آزمون شماره ۱
۳۲	۵	اول	(طبقه‌بندی شده)	آزمون شماره ۲
۳۳	۷	اول	(طبقه‌بندی نشده)	آزمون شماره ۳
۳۳	۸	اول	(طبقه‌بندی نشده)	آزمون شماره ۴
۳۴	۹	دوم	(طبقه‌بندی شده)	آزمون شماره ۵ نهایی خرداد ۱۴۰۰
۳۴	۱۲	دوم	(طبقه‌بندی شده)	آزمون شماره ۶ نهایی شهریور ۱۴۰۰
۳۵	۱۵	دوم	(طبقه‌بندی شده)	آزمون شماره ۷ نهایی دی ۱۴۰۰
۳۶	۱۸	دوم	(طبقه‌بندی شده)	آزمون شماره ۸ نهایی دی ۱۴۰۱
۳۶	۲۲	دوم	(طبقه‌بندی نشده)	آزمون شماره ۹ نهایی خرداد ۱۴۰۱
۳۷	۲۴	دوم	(طبقه‌بندی نشده)	آزمون شماره ۱۰ نهایی خرداد ۱۴۰۲
۳۷	۲۷	دوم	(طبقه‌بندی نشده)	آزمون شماره ۱۱ نهایی شهریور ۱۴۰۱
۳۸	۲۹	دوم	(طبقه‌بندی نشده)	آزمون شماره ۱۲ نهایی شهریور ۱۴۰۲

شماره	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلیه رشته‌ها	سلامت و بهداشت
نمره	آزمون شماره ۱			ردیف
فصل اول				
۰/۲۵	<p>۱ درستی یا نادرستی عبارت زیر را مشخص کنید. ابعاد سلامت به طور کامل از همدیگر قابل تفکیک‌اند.</p>			۱
۰/۲۵	<p>۲ جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت است.</p>			۲
۰/۵ ۰/۵ ۱	<p>۳ به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) اصول سلامت روانی را نام ببرید؟ ب) سازمان بهداشت جهانی، سلامت را چگونه تعریف می‌کند؟ پ) خودمراقبتی چیست؟</p> <p><i>سلامت ابعاد مختلفی داشته مثل روانی، جسمانی، معنوی و اجتماعی، علا سلامت روانی رو به قاطر پیار ... فودمراقبتی همون مراقبت از فودت هست پس حالا راحت تعریفش کن.</i></p>			۳
فصل دوم				
۰/۵	<p>۴ درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را مشخص کنید. الف) بخشی از مازاد کربوهیدرات‌های دریافتی در بدن به شکل چربی درمی‌آید. ب) وزن مطلوب در هر فرد تنها به دو عامل سن و قد بستگی دارد.</p>			۴
۰/۷۵	<p>۵ جاهای خالی را با عبارت مناسب کامل کنید. الف) الگوی سیب در چاقی در بین شایع‌تر است. ب) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل و بستگی دارد.</p>			۵
۰/۲۵	<p>۶ گزینه صحیح را انتخاب کنید. کدام گروه جزء عوامل فیزیکی فساد غذا محسوب نمی‌شود؟ (۱) رطوبت - نور - زمان (۲) حرارت - ضربه دیدن - نور (۳) حرارت - زمان - رطوبت (۴) نور - حرارت - زمان</p>			۶
۲	<p>۷ به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) بدن ما به کدام مواد مغذی برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی نیاز دارد؟ ب) دو مورد از مواد معدنی که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند، بنویسید. پ) نحوه زندگی و عادت‌های غذایی از کدام عوامل مؤثر چاقی محسوب می‌شود؟ ت) دو مورد از نکاتی که باید در مرحله طبخ و نگاه‌داری غذا مورد توجه قرار گیرد، چیست؟</p>			۷
۱/۵ ۰/۷۵ ۰/۷۵	<p>۸ به سؤالات زیر پاسخ کامل دهید. الف) در هرم مواد غذایی، غذاها به چند گروه تقسیم می‌شوند؟ نام ببرید. ب) سه مورد از توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی را بیان کنید. پ) کاهش سریع وزن چه عوارض جانبی در پی دارد؟ (سه مورد)</p> <p><i>این مورد رو در فودت تصور کن که آله بهو وزنت فیلی زیار کم بشه. چه مشکلات یا عوارضی برات پیش میاد؟!</i></p>			۸
فصل سوم				
۰/۵	<p>۹ درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را مشخص کنید. الف) فشار خون طبیعی ۸۰ / ۱۲۰ است. ب) در بیماری هیپاتیت در اثر آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند.</p>			۹
۰/۷۵	<p>۱۰ جاهای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. الف) شایع‌ترین نوع دیابت، است. ب) از جمله بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند، و هستند.</p>			۱۰
۰/۵	<p>۱۱ گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف) کدام گزینه بیشترین عامل مرگ‌ومیر به دلیل بیماری‌های قلبی به حساب می‌آید؟ (۱) انسداد رگ‌های خون‌رسان به عضله قلب (۲) رسوب تدریجی چربی (۳) نرسیدن اکسیژن مورد نیاز (۴) اسیدهای چرب غیراشباع چه عملکردی در بدن دارند؟ (۱) افزایش HDL - کاهش تری‌گلیسرید (۲) کاهش LDL - افزایش تری‌گلیسرید (۳) کاهش LDL - کاهش تری‌گلیسرید (۴) کاهش HDL - کاهش تری‌گلیسرید</p>			۱۱

شماره	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلیه رشته‌ها	سلامت و بهداشت
نمره	نوبت اول پایه دوازدهم		آزمون شماره ۱	
۲	<p>تا ۳ این هورمون اسم دارویی هست که در بیماری دیابت ازش استفاده میشه.</p>		<p>۱۲ به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) مهم‌ترین علامت بالینی در سکتۀ قلبی چیست؟ ب) نام یک هورمون که از غدهٔ لوزالمعده ترشح شده و موجب تسهیل ورود قند به سلول می‌شود را بنویسید. پ) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همهٔ بیماری‌های عفونی، از جمله اچ‌آی‌وی چیست؟ ت) دو بیماری که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند، کدام‌اند؟</p>	
۱/۵ ۰/۷۵ ۱	<p>به این که پرا اسمش دوران پنجره است فکر کن پاسخش یادت میار ...</p>		<p>۱۳ به سؤالات زیر پاسخ کامل دهید. الف) ایسکمی قلبی چیست و چگونه رخ می‌دهد؟ ب) تومور چگونه در بدن تشکیل می‌شود؟ پ) «دوران پنجره» در بیماری اچ‌آی‌وی به چه دوره‌ای گفته می‌شود؟</p>	
۰/۲۵			<p>فصل چهارم</p> <p>۱۴ درستی یا نادرستی عبارت زیر را مشخص کنید. همۀ میکروب‌های موجود در دهان، پوسیدگی‌زا نیستند.</p>	
۰/۵			<p>۱۵ جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) در چشم‌های افراد معمولاً کرۀ چشم بزرگ‌تر از حد طبیعی است. ب) بیماری یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می‌شود.</p>	
۰/۲۵	۴) ایجاد خشکی و خارش	۳) پیری زودرس	<p>۱۶ کدام مورد از عوارض آلودگی هوا بر روی پوست نمی‌باشد؟ ۱) تیرگی رنگ پوست ۲) افتادگی پوست</p>	
۱ ۱ ۱	<p>آگنه همان پوش‌هایی هستن که بر صورت گرمی ایبار می‌شوند.</p>		<p>۱۷ به سؤالات زیر پاسخ دهید. الف) چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان را بیان کنید. ب) آگنه چیست و راه درمان آن را بنویسید. پ) آزمایش‌ها و واکسیناسیون مربوط به ازدواج را بنویسید.</p>	
۲۰	جمع نمرات		موفق باشید	

	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلیه رشته‌ها	سلامت و بهداشت								
نمره	نوبت دوم پایه دوازدهم - نهایی خرداد ۱۴۰۱		آزمون شماره ۹									
۱/۵	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.</p> <p>ب) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسیدآمین است.</p> <p>پ) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد.</p> <p>ت) برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد.</p> <p>ث) با بالا رفتن میزان تری‌گلیسیرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد.</p> <p>ج) اعتمادبه‌نفس پایین و خجالتی‌بودن، می‌تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود.</p>		۱									
۲	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) انجام فرایض دینی، از نوع خود مراقبتی است.</p> <p>ب) پرمصرف‌ترین ماده غذایی که در تمام فعل‌وانفعالات بدن نقش دارد، می‌باشد.</p> <p>پ) میزان نمک مصرفی در طول یک روز، در افراد زیر ۵۰ سال گرم است.</p> <p>ت) علائمی همچون عصبانیت و بی‌تابی، از علائم اضطراب هستند.</p> <p>ث) الکل ماده شیمیایی است که بر عملکرد و روانی افراد تأثیر منفی می‌گذارد.</p> <p>ج) بر خورداری از مهارت‌های اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را می‌دهد.</p> <p>چ) شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف انگلیسی است.</p> <p>ح) شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی، و زمین خوردن است.</p>		۲									
۱	<p>۴) ویتامین‌های گروه B و E</p> <p>۴) ماهی کلیکا و بستنی</p> <p>۴) نارسایی کلیه</p>	<p>۳) ویتامین‌های E و K</p> <p>۳) جگر و پنیر</p> <p>۳) استفراغ یا سرفه خونی</p> <p>۲) عطسه و سرفه</p> <p>۴) همه موارد</p>	<p>۳</p> <p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام یک از ویتامین‌های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؟</p> <p>۱) ویتامین‌های E و C ۲) ویتامین‌های گروه B و C</p> <p>ب) کدام یک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟</p> <p>۱) جگر و پسته ۲) ماهی کلیکا و پنیر</p> <p>پ) کدام یک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟</p> <p>۱) اختلال در جریان خون در دست‌وپا ۲) ناپیوستگی یا کم‌بینایی</p> <p>ت) ویروس اچ‌آی‌وی، از کدام راه زیر منتقل نمی‌شود؟</p> <p>۱) استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک</p> <p>۳) نیش حشرات، مانند پشه</p>									
۰/۵	<p>جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است.)</p>		۴									
۱	<table border="1" data-bbox="366 1241 1167 1425"> <thead> <tr> <th>«ستون الف»</th> <th>«ستون ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) تأمین آب سالم آشامیدن</td> <td>۱- سبک زندگی</td> </tr> <tr> <td>ب) رنگ پوست</td> <td>۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی</td> </tr> <tr> <td></td> <td>۳- عوامل ژنتیکی و فردی</td> </tr> </tbody> </table>		«ستون الف»	«ستون ب»	الف) تأمین آب سالم آشامیدن	۱- سبک زندگی	ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی		۳- عوامل ژنتیکی و فردی	۵	
«ستون الف»	«ستون ب»											
الف) تأمین آب سالم آشامیدن	۱- سبک زندگی											
ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی											
	۳- عوامل ژنتیکی و فردی											
۰/۵	<p>در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود.</p> <p>ب) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد)</p> <p>پ) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟</p>		۶									
۱	<p>در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟</p>		۷									
۱	<p>برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید.</p> <p>الف) میوه‌های ضربه‌دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند.</p> <p>ب) مدت‌زمان طولانی برای نجات فردی که سکتته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است.</p>		۸									
۰/۷۵	<p>اصطلاحات زیر را تعریف کنید.</p> <p>الف) فشار خون ب) دود دست سوم</p>		۹									
۰/۷۵	<p>جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آن‌ها است. برای پاسخ هر یک از موارد الف، ب و پ، یک مورد نام ببرید.</p>		<table border="1" data-bbox="517 1871 1017 2061"> <thead> <tr> <th>نام بیماری</th> <th>شیوه انتقال و انتشار</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>آنفلوانزا</td> <td>الف)</td> </tr> <tr> <td>ب)</td> <td>دستگاه تناسلی</td> </tr> <tr> <td>وبا</td> <td>پ)</td> </tr> </tbody> </table>		نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار	آنفلوانزا	الف)	ب)	دستگاه تناسلی	وبا	پ)
نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار											
آنفلوانزا	الف)											
ب)	دستگاه تناسلی											
وبا	پ)											

	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلیه رشته‌ها	سلامت و بهداشت
نمره	نوبت دوم پایه دوازدهم - نهایی خرداد ۱۴۰۱		آزمون شماره ۹	
۰/۷۵			<p>۱۰ در رابطه با بیماری‌های زیر، به این پرسش‌ها پاسخ دهید. الف) در بیماری هیپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟ ب) چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟</p>	
۰/۵			<p>۱۱ در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید. ب) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟</p>	
۰/۵			<p>۱۲ در رابطه با بیماری‌های چشم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) تصویر روبه‌رو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می‌دهد؟ ب) کدام عیب انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی، به وقوع می‌پیوندد؟</p>	
۱			<p>۱۳ در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین مؤثر هستند را نام ببرید. ب) یک مورد از توصیه‌های بهداشتی را برای باروری مردان ذکر کنید.</p>	
۰/۷۵			<p>۱۴ عوامل مهمی را که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید.</p>	
۰/۵			<p>۱۵ دو مورد از علائم هشداردهنده افسردگی را بنویسید.</p>	
۰/۵	<p>الف) ناراحتی‌های جسمی ب) ناراحتی‌های روانی</p>		<p>۱۶ برای هر یک از آثار منفی خشم، یک مثال بنویسید.</p>	
۱/۲۵			<p>۱۷ در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می‌کنند؟ یک مورد نام ببرید. ب) کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟ پ) چرا تنباکوه‌های میوه‌ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده می‌شوند؟ ت) بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟</p>	
۱/۷۵			<p>۱۸ در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) از نشانه‌های سندرم محرومیت، دو مورد نام ببرید. ب) منظور از اختلالات مصرف مواد چیست؟ پ) با مصرف کدام گروه از مواد اعتیادآور، ممکن هست صداهایی شنیده شوند که وجود خارجی ندارند؟ ت) چرا افراد مصرف‌کننده مواد مخدر، سعی می‌کنند دوستان و همسالان خود را وادار به همراهی نمایند؟</p>	
۰/۵			<p>۱۹ منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چیست؟</p>	
۰/۷۵			<p>۲۰ هنگام نشستن روی صندلی، بهتر است چه نکاتی رعایت شود؟</p>	
۰/۲۵	 <p>شکل ۱ شکل ۲</p>		<p>۲۱ در شکل مقابل، کدام وضعیت بدنی درست می‌باشد؟</p>	
۱			<p>۲۲ در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) به جای مواد سفیدکننده قوی، برای تمیز کردن سینک ظرف‌شویی، بهتر است از چه ماده‌ای استفاده شود؟ ب) اگر لامپ کم‌مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین اقدام قبل از پاک کردن خرده‌های لامپ چیست؟ پ) چرا باید از ضربه‌زدن به پشت شخصی که دچار انسداد خفیف راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟</p>	
۰/۷۵			<p>۲۳ از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید. الف) استرس و هیجان باعث (افزایش - کاهش) احتمال وقوع حادثه می‌شود. ب) بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، استفاده از (نمک - آب) است. پ) برای خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از مایعات، باید از (آب - کپسول اطفای حریق) استفاده کرد.</p>	
۲۰	جمع نمرات		موفق باشید	

پاسخنامه تشریحی

آزمون شماره ۱ (نوبت اول)

- ۱- نادرست - ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند.
- ۲- جسمانی
- ۳- الف) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود
ب) سازمان بهداشت جهانی، سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.
پ) خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند و از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند.
- ۴- الف) درست
ب) نادرست - وزن مطلوب در هر فرد به سه عامل سن، قد و جنس بستگی دارد.
- ۵- الف) مردان
ب) تغذیه - فعالیت بدنی
- ۶- گزینه «۲» حرارت - ضربه دیدن - نور
- ۷- الف) پروتئین‌ها
ب) آهن، کلسیم، منیزیم و ... (ذکر دو مورد کافی است).
پ) عامل محیطی
ت) پختن کامل غذا - نگهداری غذا به صورت کاملاً داغ یا سرد
- ۸- الف) ۱) گروه نان و غلات ۲) گروه سبزی‌ها ۳) گروه میوه‌ها ۴) گروه شیر و لبنیات
۵) گروه گوشت و تخم‌مرغ ۶) گروه حبوبات و مغزها
ب) ۱) افزایش دریافت فیبر روزانه ۲) افزایش مصرف شیر، ماست و پنیر کم‌چرب ۳) محدود کردن مصرف قند، شکر و شیرینی ۴) دقت در مصرف گوشت و فراورده‌های آن (ذکر سه مورد کافی است).
پ) ریزش موها، چین‌وچروک، شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب و افت فشارخون (ذکر سه مورد کافی است).
- ۹- الف) درست
ب) هپاتیت - ایدز
- ۱۰- الف) دیابت نوع ۲
ب) هپاتیت - ایدز
- ۱۱- الف) گزینه «۱»
ب) گزینه «۳»
- ۱۲- الف) احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه
ب) انسولین
پ) مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.
ت) هپاتیت و ایدز
- ۱۳- الف) به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان‌های کرونر، رفته‌رفته دیواره داخلی سرخرگ‌ها کوچک و تنگ‌تر شده و جریان خون‌رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می‌کند. به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلب می‌گویند.
ب) سلول جهش‌یافته تقسیم و به دو سلول جدید جهش‌یافته تبدیل می‌شود و این فرایند زنجیره‌ای ادامه می‌یابد تا جایی که همان یک سلول موذی به توده‌ای از سلول‌ها که «تومور» نامیده می‌شود، تبدیل می‌گردد.
پ) از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می‌کشد. به این مدت‌زمان «دوران پنجره» می‌گویند.
- ۱۴- درست
- ۱۵- الف) نزدیک‌بین
ب) تالاسمی
- ۱۶- گزینه «۳» پیری زودرس پوست
- ۱۷- الف) ۱- میکروب‌ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

- ب) آکنه (جوش غرور جوانی) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن غده‌های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می‌شوند و متعاقب آن، جوش‌هایی روی صورت و بدن پدیدار می‌گردند. آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود.
- پ) ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین ۲- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین ۳- تزریق واکسن کزاز برای خانم‌ها ۴- بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی

آزمون شماره ۲ (نوبت اول)

- ۱- الف) نادرست - ابن‌سینا
ب) درست
- ۲- الف) ژنتیک
ب) خودمراقبتی
- ۳- سلامت روانی عبارت است از: داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی.
- ۴- سکنه قلبی - دیابت - سرطان - پوکی استخوان (ذکر دو مورد کافی است).
- ۵- الف) نادرست - کاهش وزن مجاز در طول یک ماه ۲ تا ۳ کیلوگرم است.
ب) درست
- ۶- الف) گزینه «۴» ویتامین‌ها
ب) گزینه «۲» روی
پ) گزینه «۴» عوامل مکانیکی
- ۷- الف) کربوهیدرات‌ها
ب) افزودنی‌ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا موجود در محیط
پ) تهیه آب سالم و کافی - دفع صحیح زباله و مواد دفعی - مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری - پیشگیری از ورود گردوغبار و مواد خارجی در غذا (ذکر دو مورد کافی است).
- ۸- الگوی سیب
- ۹- الف) کربوهیدرات‌ها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می‌کنند. به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود. بدن با ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود.
ب) اصل تعادل؛ یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. اصل تنوع؛ یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.
- اصل تناسب: در تغذیه صحیح میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می‌کند باید با نیازمندی‌های تغذیه‌ای او تناسب داشته باشد.
- پ) مشکلات سیستم عصبی، مشکلات روانی و مشکلات قلبی - عروقی
ت) عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری‌های جسمی و داروها
- ۱۰- نادرست - از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی است.
- ۱۱- آنتی‌بادی
- ۱۲- گزینه «۳» هپاتیت
- ۱۳- الف) دیابت نوع ۲ و سرطان
ب) LDL
پ) هپاتیت B و C
ت) سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- ۱۴- این اسیدهای چرب موجب کاهش سطح کلسترول، کاهش سطح LDL و هم‌چنین کاهش تری‌گلیسرید خون می‌شوند.
- ۱۵- الف) سردرد ناگهانی شدید - از دست دادن ناگهانی بینایی - عدم کنترل عضلات و تعادل - از دست دادن ناگهانی احساس در بازو
ب) ۱) جدی‌گرفتن نشانه‌های هشداردهنده سرطان و مراجعه به پزشک ۲) پرهیز از مصرف سیگار و قلیان ۳) محافظت از پوست با استفاده از کرم ضدآفتاب ۴) کاهش مصرف روزانه قند، شکر و نمک
پ) این علائم متنوع بوده و می‌تواند شامل انواع عفونت‌ها مثل برفک دهانی، سل، عفونت‌های ریوی و ... شود.

۲۳- داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات، خوش بینی، ایجاد دل بستگی های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود.

۲۴- فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود.

۲۵- نادرست

۲۶- آرسنیک

۲۷- دخانیات

۲۸- گزینه «۱»، نیکوتین

۲۹- الف) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آن‌ها می تواند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شود.

ب) بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست سوم نامیده می شود.

پ) عدم تعادل در حرکات، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون (دو مورد)

۳۰- نادرست

۳۱- کمردرد

۳۲- کمر

۳۳- گزینه «۴»، کف پای صاف

۳۴- در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.

۳۵- الف) گزینه «۲» ب) گزینه «۱» پ) گزینه «۱» ت) گزینه «۲»

آزمون شماره ۸ (نوبت دوم)

۱- الف) سبک زندگی ب) واضح - قابل اندازه گیری

۲- روانی - عاطفی

۳- الف) نادرست

۴- الف) کم تر

۵- الف) تناسب

۶- گزینه «۲» موارد «الف، ب و ت» درست می باشد.

۷- الف) درمان دارویی و جراحی ب) اضافه وزن و چاقی درجه دو

۸- الف) شیمیایی ب) بیولوژیکی

۹- نادرست

۱۰- گزینه «۱»

۱۱- الف) ۳ (فشار خون بالا)

پ) ۱ (دیابت)

۱۲- الف) کولونوسکوپی

پ) پاپ اسمیر

۱۳- الف) واکسیناسیون

پ) بهسازی محیط

۱۴- الف) نادرست

۱۵- گزینه «۱»

۱۶- الف) وزن خیلی زیاد یا کم بدن سبب تخمک گذاری نامنظم در خانم ها می گردد.

ب) لوپوس

پ) آب مروارید یا بیماری های قلبی و یا عقب افتادگی ذهنی

ت) آرسنیک

۱۷- الف) استرس

ب) افسردگی

ت) استرس - اضطراب

۱۸- الف) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)

ب) نیکوتین

ت) سیروز کبدی و سرطان (یک مورد)

پ) تنباکوهای میوه ای

ت) موجب کاهش اندازه مغز می شود.

ج) سبب از دست رفتن برخی از توانایی های فکری می شود.

۱۹- الف) درست

۲۰- الف) دخانیات

۲۱- الف) ال.اس.دی

۲۲- ترکیبات کدئین

۲۳- الف) محرک ها

پ) روانی

۲۴- درست

۲۵- ساکروم (خاجی)

۲۶- الف) کربن دی اکسید

۲۷- گزینه «۱»

۲۸- الف) ۳. پاهای صاف روی زمین بگذاریم.

ب) ۴. تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم.

پ) ۱. بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم.

ت) ۲. جسم را در نزدیک به خودمان بگیریم.

۲۹- الف) کشیدن ضامن ب) تمرکز بر روی آتش

پ) فشار آوردن بر روی اهرم ت) اسپری کردن

۳۰- شکل ۱ (رعایت ترتیب موارد الزامی می باشد)

۳۱- الف) رابطه مستقیم یا (۹۰٪ ویتامین D بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود).

ب) دستگاه ایمنی پ) آکنه ت) DNA

آزمون شماره ۹ (نوبت دوم)

۱- الف) درست ب) نادرست پ) درست ت) نادرست

ث) نادرست

ج) درست

۲- الف) معنوی ب) آب پ) ۵ ت) روانی

ث) جسمی ج) کاهش چ) S ح) سقوط

۳- الف) گزینه «۳»؛ (ویتامین های E و K) ب) گزینه «۱»؛ (جگر و پسته)

پ) گزینه «۳»؛ (استفراغ یا سرفه خونی) ت) گزینه «۴»؛ (همه موارد)

۴- الف) ۲ (دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی)

ب) ۳ (عوامل ژنتیکی و فردی)

۵- الف) کورتون

ب) افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند و افراد خیلی کوتاه (ذکر یک مورد کافی است).

پ) به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.

۶- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.

۷- الف) زیرا از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن ها می شوند.

ب) زیرا در سکنه مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است.

۸- الف) به نیرویی که خون را در شریان های بدن به گردش درآورد، فشار خون می گویند. ب) بوی سیگار که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست سوم نامیده می شود.

۹- الف) دستگاه تنفسی

ب) سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی (ذکر یک مورد کافی است).

پ) دستگاه گوارش

۱۰- الف) کبد

ب) چون سطح آنتی بادی تولید شده به حد قابل تشخیص نرسیده است.

۱۱- الف) جوش غرور جوانی یا آکنه ب) زیرا سیستم ایمنی ضعیف تری دارند.

۱۲- الف) دوربینی ب) پیرچشمی

۱۳- الف) سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، بر خورداری از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکمل ها، استرس، آلودگی محیطی و نابروزی، سفیدکننده های حاوی کلر، بیماری های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان، قاعدگی های نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن (ذکر ۳ مورد کافی است).

(ب) لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند.
پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ.
پرهیز از قراردادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه.
پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان.
پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد. (ذکر یک مورد کافی است).
۱۴- عزت نفس، سرسختی و تاب آوری.

۱۵- غمگینی مداوم

نارضایتی و بی علاقتی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند.

خستگی مفرط و فقدان انرژی

افزایش خشم، خشونت و تحریک پذیری و رفتار بی پروا (دادوفریاد، نق زدن و شکایت، بی قراری غیر قابل توجه و گریه زاری و ...)

اختلال خواب

تغییر وزن یا تغییر اشتها

عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری

احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه

بروز افکار و اظهارات ناامیدکننده درباره مرگ (۲ ذکر مورد کافی است).

۱۶- الف) سردرد، سکنه های قلبی، ناراحتی های گوارشی

(ب) فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر (ذکر یک مورد برای هر قسمت کافی است).

۱۷- الف) توتون و تنباکو (ذکر یک مورد) (ب) نیکوتین

(ب) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آن ها

(ت) اختلال در سیستم اعصاب مرکزی

۱۸- الف) دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر، لرز، آبریزش بینی و چشم ها، اسهال (ذکر دو مورد کافی است).

(ب) حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگرچه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می کند، مصرف می کند.
(پ) توهم زها

(ت) برای این که رفتار غلط خود را توجیه کنند.

۱۹- حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود.
۲۰- هنگام نشستن روی صندلی بهتر است تا حد امکان از صندلی های پستی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.

۲۱- شکل (۱)

۲۲- الف) جوش شیرین (ب) برای چند دقیقه) اتاق را ترک کنیم.

(پ) چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

۲۳- الف) افزایش (ب) آب

(پ) کپسول اطفای حریق

آزمون شماره ۱۰ (نوبت دوم)

۱- الف) درست (ب) نادرست (پ) درست (ت) نادرست

ث) نادرست (ج) نادرست (ح) درست

۲- الف) معنوی (ب) سیب (پ) پنجره (ت) تخمیر

ث) کزاز (ج) تاب آور (چ) سوم (ح) جوش شیرین

۳- الف) گلیکوژن (ب) تنفسی (ت) ۱۰

ث) ۴ (ج) سر سیاه (چ) روانی (ح) تناسب

۴- الف) افسردگی (ب) ویتامین های گروه B

(پ) خشم (ت) استرس

۵- الف) ۷ (ب) ۴ (پ) ۱ (ت) ۵

ث) ۸ (ج) ۲

توجه: موارد اضافی ۳ و ۶ می باشند.

۶- (۱) افزایش اعتماد به نفس

(۲) افزایش توانایی برای ادامه برنامه

۷- خود آگاهی

۸- الف) سیگار (ب) اصرار دوستان و همسالان

(پ) شاهدانه یا حشیش یا گراس (یک مورد کافی است).

(ت) خفیف تر از وابستگی است.

۹- الف) سرد کردن آتش یا استفاده از آب (یک مورد کافی است).

(ب) نمک یا کپسول اطفای حریق (یک مورد کافی است).

(پ) گاز دی اکسید کربن

۱۰- الف) ۳ یا ۵ (یک مورد کافی است).

(ب) ۶

(پ) ۱ یا ۴ (یک مورد کافی است).

۱۱- الف) ۳ (ب) ۴ (پ) ۱ (ت) ۲

۱۲- الف) در عقب کوله پشتی یا نزدیک به پشت فرد (یک مورد کافی است).

(ب) پایین کمر (پ) افزایش

(ت) ساق یا

۱۳- الف) ۳. از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود.

(ب) ۱. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد.

(پ) ۴. لباس های تنگ او را کمی باز کنید.

(ت) ۲. بیمار در اسرع وقت با برانکاردر یا صندلی چرخدار به مراکز درمانی منتقل شود.

۱۴- الف) در کشور ما؛ چون آب و خاک از نظر ید فقیرند. یا محصولات غذایی ید کافی ندارند. (یک مورد کافی است)

(ب) نفوذ کپک ها و باکتری ها از محل نقاط آسیب دیده به درون میوه.

(پ) چون بیماری درجات مختلفی دارد.

۱۵- الف) گرفتگی عضلانی

(ب) ۱- غضروف ها ۲- رباط ها ۳- مفاصل (رعایت ترتیب الزامی است).

۱۶- الف) آمونیاک (ب) تبخال

(پ) گوش میانی (ت) بیماری سیروز کبدی یا سرطان

(ث) نیکوتین

۱۷- الف) سلامت اجتماعی

(ب) شکل ۲ (پ) کمر

۱۸- ۱- گزینه (۱): فیزیکی ۲- گزینه (۴): بیماری ناشی از هلیکوباکتری

۳- گزینه (۳): آستیگماتیسم ۴- گزینه (۱): عزت نفس

آزمون شماره ۱۱ (نوبت دوم)

۱- الف) درست (ب) درست (پ) نادرست (ت) درست

ث) نادرست (ج) نادرست (ح) نادرست

۲- الف) سبک زندگی

(ب) آب

(پ) تنوع

(ت) فشار خون بالا

(ث) گوارش

(ج) التهابی لگن

(چ) اسید فولیک

(ح) B

۳- الف) روانی، عاطفی

(ب) ۷۰

(پ) غیرواگیر

(ت) C

۴- الف) گزینه «۳» (پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا)

(ب) گزینه «۴» (HDL) (پ) گزینه «۱» (فشار خون بالا)

۵- الف) اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی

(ب) به حالتی گفته می شود که خون کافی به عضله قلب نمی رسد.

(پ) احساس ارزشمندی بودن است.

۶- الف) ۳- میوه های نارنجی (ب) ۱- صدف

(پ) ۲- کلسیم

۷- الف) الگوی سیب

(ب) وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی (ذکر دو مورد)

(پ) دوره های مکرر رژیم غذایی سخت و محدود کننده، درمان دارویی، جراحی (ذکر یک مورد)

۸- سلامت معنوی

۹- الف) سرطان با تشخیص زودهنگام قابل درمان است.

(ب) به دلیل سرکوب سیستم ایمنی

۱۰- الف) ۲- ال. اس. دی (ب) ۳- ترامادول

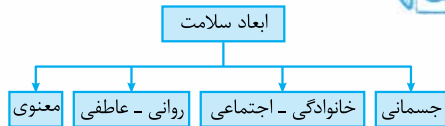
(پ) ۱- ریتالین

درس نامه توپ برای شب امتحان

چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟

پیشگیری	درمان
۱- هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است.	۱- همواره مشکل تر، پرهزینه تر و همراه با درد و رنج است و آینده بیمار موجب نگرانی است.
۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است.	۲- تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی نیاز به صرف وقت زیاد و هزینه فراوان دارد.
۳- غالباً نیازی به کشورهای دیگر برای تهیه مواد و دارو و تجهیزات وجود ندارد.	۳- اغلب به کشورهای دیگر در زمینه تجهیزات و مواد و دارو نیاز است.
۴- نیازی به مصرف دارو نیست.	۴- مصرف داروها معمولاً با عوارض جانبی همراه است.
۵- با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.	۵- غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.

ابعاد سلامت



توجه: ابعاد سلامت از یکدیگر تفکیک نمی شوند.

سلامت جسمانی:

- قابل درک ترین بعد سلامت است.
- آسان تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد.
- سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی، عملکرد مناسب و درست سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آن ها با هم

نشانه های سلامت جسمانی، ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام متناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون، افزایش مناسب وزن در سنین رشد، وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...

سلامت روانی:

تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می شود. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود از اصول سلامت روان هستند.

علائم سلامت روانی: سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ...

سلامت اجتماعی:

وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می شود که اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد و موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می شود.

علائم سلامت اجتماعی:

- طیف وسیعی از ارتباطات سالم فرد با خانواده، دوستان و آشنایان
- تعامل سالم فرد با دوستان صمیمی خود
- توانایی فرد در گوش دادن به حرف دیگران، ابراز دریافت های قلبی خود، تشکیل پیوندها و دوستی های سالم، عملکرد مسئولانه و داشتن جایگاه خوب در جامعه. این افراد قادرند به حرف دیگران گوش دهند، مکنونات قلبی خود را ابراز کنند، پیوندها و دوستی های سالمی تشکیل دهند، به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و در جامعه جایگاه خوبی برای خود پیدا کنند.

فصل ۱: سلامت

درس: سلامت چیست؟

تعاریف سلامت	
لغت نامه دهخدا	بی عیب شدن
فرهنگ فارسی معین	رهایی یافتن
بقراط	تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون
ابن سینا	سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.
دانشمندان طب سنتی	سلامت، ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری است.
سازمان بهداشت جهانی (WHO)	سلامت، برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو است.
اسلام	سلامت، یک ارزش مطرح است و با تعبیرات لطیفی همچون برترین نعمت ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده ها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.

به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده است. **تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت** در دیدگاه اسلام این تعریف کامل نیست و از جنبه بسیار مهم معنوی غفلت شده است.

تعریف جامع از سلامت

سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است و سلامت امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود و گستره وسیعی دارد.

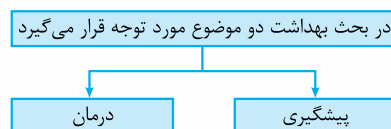


نکته ۱: سلامت و بهداشت به عنوان یک امر زیربنایی و مهم در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی جوامع دارای اهمیت است.

نکته ۲: تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است.

بهداشت

تعریف بهداشت: تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت.





- نداشتن سلامت معنوی ← احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی ← ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی همراه با مشکلات جسمانی و اجتماعی
- ویژگی‌های افراد دارای سلامت معنوی:
 - هدف‌های اساسی دارند.
 - فراتر از جهان مادی به جهان معنوی می‌نگرند.
 - آرامش دارند و به دیگران این آرامش را منتقل می‌کنند.
 - سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال‌جویی، پایبندی به اخلاقیات و اعتقاد به معنویات و معاد دارند.

درس ۲: سبک زندگی

سبک زندگی سالم

به مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد، سبک زندگی سالم گفته می‌شود. این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیر گذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند.

عوامل مؤثر بر انتخاب‌ها و رفتارهای افراد

نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از دانش و فناوری، ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدیدکننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران، نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و ...

تأثیر سبک زندگی بر سلامت

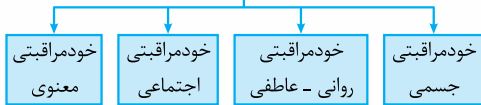
- سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
- اهمیت سبک زندگی از آن جهت است که پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.
- بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سکنه قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

خودمراقبتی چیست؟

انسان‌ها همیشه در جست‌وجوی راه‌ها و روش‌هایی بوده و هستند که از خود در برابر بیماری‌ها، حوادث و خطرات زندگی محافظت کنند. جوامع و گروه‌های اجتماعی به تدریج سعی کردند در چارچوب فرهنگ جامعه خود یعنی آداب و رسوم، اعتقادات مذهبی، معلومات و ... از خود و خانواده خود مراقبت کنند.

نکته: گام اول در حفظ سلامت خویش، خودمراقبتی است. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول خودمراقبتی است.

انواع خودمراقبتی



تعریف خودمراقبتی: خودمراقبتی یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامتمان انجام می‌دهیم. به بیان ساده خودمراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

هدف	مثال
۱- هدف خود را تعیین کنیم.	من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده‌روی خواهم کرد.
۲- مدت‌زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.	هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنج‌شنبه (زمان‌بندی باید واقعی باشد).
۳- میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم.	نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت موردنظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم‌مان بنویسیم.
۴- پیمان ببندیم.	به والدین و یا دوست نزدیک خود بگوییم چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن چه وقت است و از آن‌ها بخواهیم در انجام این کار مشوق و همراه ما باشند.

سلامت جسمانی	سلامت روانی - عاطفی
ظاهر خوب و طبیعی	سازگاری فرد با خودش و دیگران
وزن مناسب	قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل
اشتهای کافی	داشتن روحیه انتقادپذیری
خواب راحت و منظم	داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات
اجابت مزاج منظم	
اندام مناسب	
حرکات بدنی هماهنگ	
طبیعی بودن نبض و فشار خون	
افزایش مناسب وزن در سنین رشد	
وزن نسبتاً ثابت	

سلامت اجتماعی	سلامت معنوی
ارتباط سالم فرد با جامعه	سطح بالایی از ایمان به خدا
ارتباط سالم فرد با خانواده	امیدواری
ارتباط سالم فرد با مدرسه	تعهد
ارتباط سالم فرد با محیط	کمال‌جویی
	پایبندی به اخلاقیات
	هدف‌داشتن در زندگی

عوامل مؤثر بر سلامت

- سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد که گاهی این عوامل باعث تقویت سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت او را تهدید می‌کند.
- مثال:** ۱) برخورداری یک فرد از دندان‌های سالم و محکم به دلیل عامل ژنتیک ۲) متولدشدن فردی در خانواده‌ای با سابقه بیماری قلبی - عروقی و احتمال بیشتر ابتلای او به این بیماری

چهار عامل مؤثر بر سلامت	
عوامل محیطی	شرایط اقلیمی عوامل اقتصادی و اجتماعی وضعیت اشتغال
عوامل ژنتیکی و فردی	عوامل وراثتی قد رنگ پوست نژاد
دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	انجام واکسیناسیون تأمین آب آشامیدنی سالم توزیع عادلانه خدمات سلامت
سبک زندگی	تغذیه فعالیت بدنی الگوی خرید سبد غذایی



چربی‌ها

- تأمین انرژی مورد نیاز بدن
- تولید ۹ کیلوکالری انرژی در ازای مصرف هر گرم چربی
- ذخیره چربی‌های اضافی به شکل بافت چربی در بدن (گاهی اعضای داخلی بدن مثل قلب را احاطه می‌کنند).
- شناخته‌شده‌ترین یا معروف‌ترین منبع چربی: روغن و کره

کارکرد چربی‌ها در بدن:

- حفظ گرما
 - ذخیره‌سازی
 - مصرف ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین‌های A, D, E و K
 - ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی
- بدن برای این اعمال به چربی نیاز دارد**

انواع چربی‌ها		
انواع	توضیح	منابع
۱- اشباع	عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون که حفظ سطح مطلوب آن می‌تواند به کاهش بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها منجر شود.	محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ
۲- غیراشباع	نوعی از چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شود.	-

پروتئین‌ها

- سبب رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی بدن می‌شود.
- تولید ۴ کیلوکالری انرژی در ازای مصرف هر گرم پروتئین
- ذخیره پروتئین اضافی در بدن به شکل چربی و یا تبدیل به انرژی
- واحد سازنده پروتئین: اسیدآمینه
- بدن به دریافت ۲۰ نوع اسیدآمینه نیاز دارد که در شرایط طبیعی قادر به تولید ۱۱ نوع اسیدآمینه است. ۹ اسیدآمینه که بدن قادر به تولید آن نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود.

به طور کلی اسیدهای آمینه ۱- ضروری
به دو صورت تقسیم می‌شوند ۲- غیرضروری

منابع تأمین اسیدهای آمینه: برای دریافت کامل اسیدهای آمینه باید مواد غذایی حاوی هر دو نوع اسید آمینه استفاده شود.
به این منظور می‌توان از غذاهای سنتی ایران همچون عدس‌پلو، لوبیاپلو و ... که از ترکیب غلات و حبوبات تهیه می‌شوند استفاده کرد.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

ویتامین‌ها: ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می‌کنند تا کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را به مصرف برساند و به عبارت دیگر سوخت‌وساز کند.

محلول در چربی: می‌توانند در بدن ذخیره شوند و معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؛ مانند ویتامین‌های A, D, E و K

محلول در آب: بدن قادر به ذخیره‌سازی آن‌ها نیست؛ مانند ویتامین‌های C و گروه B

منابع تأمین‌کننده ویتامین‌ها و برخی مواد معدنی: میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و مغز دانه‌ها

مواد معدنی: از انواع مواد معدنی هستند که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند.

آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم و ...

کارکرد مواد معدنی: این مواد در حفظ تندرستی نقش دارند و برخی از آن‌ها اجزای ساختمانی بافت را تشکیل می‌دهند.

آهن-۱: در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن را برعهده دارد.

هدف	مثال
۵- یک مجازات صریح و آشکار در صورت شکست در اجرای فعالیتان تعیین کنیم.	من در صورت قصور در انجام این پیمان، برای تو یک کتاب می‌خرم.
۶- برای شروع، گام‌های کوچک برداریم.	اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.
۷- از یادآوری‌ها استفاده کنیم.	از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرفیان استفاده کنیم.
۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرفیان را بپرسیم.	از اطرفیان بخواهیم که چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان را بررسی کنند و نتیجه را به ما بگویند.
۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.	اگر در برنامه دچار مشکل شدیم باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.
۱۰- موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم.	این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد.
۱۱- مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.	این مسئله در شایستگی ما برای رسیدن به اهداف مؤثر است.

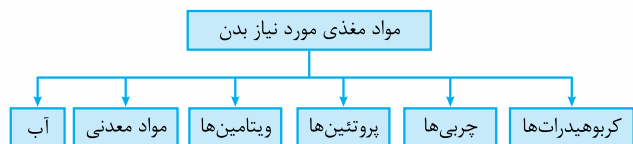
فصل ۳ تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

درس ۳: برنامه غذایی سالم

فواید تغذیه سالم

- تأمین انرژی
 - کمک به رشد و نمو، ترمیم بافت‌ها و انجام واکنش‌ها و فرایندهای حیاتی بدن
 - پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها
 - افزایش کیفیت زندگی و طول عمر افراد
- انتخاب نوع مواد غذایی به عوامل زیر بستگی دارد:
- فرهنگ - آداب و رسوم
 - عوامل اقتصادی - در دسترس بودن
 - عوامل اجتماعی - ذائقه افراد
 - و ...
- نکته:** فعالیت‌های بدنی منظم در کنار برنامه غذایی سالم از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است.

مواد مغذی



کربوهیدرات‌ها (مواد قندی)

- تأمین انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت‌های روزانه و طبیعی
- ایجاد ۴ کیلوکالری انرژی در ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات
- امکان ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد
- ذخیره مازاد کربوهیدرات دریافتی به صورت چربی در بدن
- ایفای نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی (قلب، کلیه و ...)
- سیستم عصبی و ماهیچه‌ها

انواع کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات ساده ← منابع: قند، شکر و قندهای موجود در میوه‌ها

کربوهیدرات پیچیده ← منابع: نان، برنج و سیب‌زمینی

فیبر: نام عمومی برای برخی از کربوهیدرات‌ها است که در سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غلات به وفور یافت می‌شود. فیبرها در دستگاه گوارش ما هضم و جذب نمی‌شوند و با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند.